



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET MUFFİN (MİKRODALGA)

2 kaşık yulaf kepeği
1 kaşık labne peynir
1 kaşık margarin
1 tane yumurta
2 kaşık bal
1 tane kabartma tozu
2 kaşık süt
1 çay kaşığı tarçın

Tüm malzemelerimizi karıştırarak krep tarzında bir durum ortaya çıkana kadar karışımı çırpılır. 4 tane çay fincanına bölüp içlerine karışımdan koyarız mikrodalga fırında 700 Watt'ta 5 dakika pişirilir.